

みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。  
新しい学年がスタートしましたが、新型コロナウイルス感染の拡大を予防するために、しばらくの間、学校がお休みになります。  
休校の間は、不要不急の外出は避けて、ウイルスに感染しないように気をつけましょう。

## コロナウイルス感染症予防のために

### 正しい 手洗い

- ① 食事の前、トイレの後はしっかりと！  
知らないうちに目には見えないウイルスが手に  
ついているかもしれません。そんな手で口や鼻、  
目を触るとウイルスに感染してしまう危険が・・・  
必ず石けんをしっかりと泡立てて洗いましょう。  
指と爪の間、指と指の間、手の甲や手首も忘れず  
に！

て  
手あらい：ここもわすれずに！



### 毎日の健康管理

- ② 毎日の健康管理をしっかりと！  
食べ物の好き嫌いが多くない人はいますか？好きなものばかり食べていると栄養がかたよって、体調をくずしてしまいます。また、夜おそくまで起きていると睡眠時間が短くなって、疲れがとれず、ウイルスに勝つための力が強くなりません。毎日、検温して、体調のチェックをしてください。



### 空気をいれかえる

- ③ 窓を開けて空気を入れかえる  
部屋の窓をほとんど開けていないという人はいませんか？空気中には、ウイルスがいる可能性があります。窓を開けて新鮮な空気を取り入れましょう。



# マスクをつくってみよう



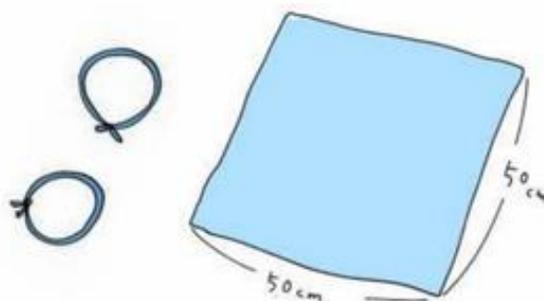
やってみよう! 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

文部科学省/mextchannel

## 折りたたんでゴムを通すだけのマスクの作り方

### <材料>

- ・大判のハンカチ  
(50cm×50cm)
- ・ゴム×2  
(タイツや靴下の輪切りでも  
代用可能)



### ① 2つ折りにする



### ② 4つ折りにする



### ③ 8つ折りにする



### ④ ゴムを通す



### ⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



\*上下に布をずらして広げる



イラスト : sayako さん